**捨てる技術講座**

2013年00月00日

講師：1級家事セラピスト　○○○○



ワークシート

捨てたいけど捨てられない物は何ですか。

なぜ捨てたいのですか？

なぜ捨てられないのですか？

帰ったらどうしますか？

「捨てる」ための考え方10カ条＋１

第一条　とりあえず取っておくは禁句

第二条　仮にはだめ　今決める

第三条　いつかなんてこない

第四条　他人のとっても便利は私のじゃま

第五条　聖域をつくらない

第六条　持っているモノはどんどん使う

第七条　収納法・整理法で解決しようとしない

第八条　これは捨てられるのでは、と考えてみる

第九条　しまった！を恐れない

第十条　完璧を目指さない

第十一条　もったいないで封印しない

あなたにとって最も有効な呪文は何ですか。

「捨てる」ためのテクニック10カ条

第一条　見ないで捨てる

第二条　その場で捨てる

第三条　一定量を超えたら捨てる

第四条　一定期間を過ぎたら捨てる

第五条　定期的に捨てる

第六条　使いきらなくても捨てる

第七条　捨てる基準を決める

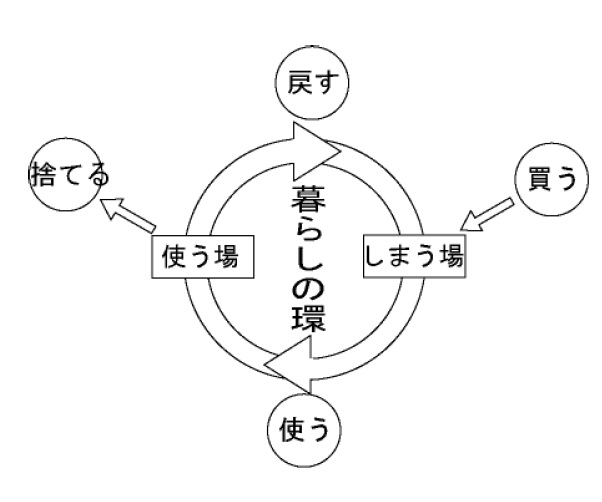
第八条　捨て場所をたくさんつくる

第九条　小さなところから始めてみる

第十条　誰が捨てるのか役割分担を決める

あなたにとって最も有効な呪文は何ですか。

捨てるためのステップ

暮らしの環